Caprichos y Antojos

ESPECIAL 32 páginas

$16.00
CITEM
031004

Delicias seductoras y nutritivas

$16.00
No. 54

0054
7 503006 805745

Verano exquisito

Camembert tibio

PERAS BARTLETT DE CALIFORNIA

Peras Bartlett de California

Porciones 6

- **3** *Peras Bartlett*
- **2** *quesos camembert*
- **1** *taza de azúcar*
- *El jugo de un limón*
- **1** *cucharada de mantequilla*
- **1/3** *taza de vino marsala, de preferencia*

- Pela 2 *Peras Bartlett* y córtalas en trocitos, coloca en una cacerola a fuego lento la mantequilla agrega los trocitos de *Peras Bartlett* y acitrónalos, agrega el azúcar, jugo de limón y mezcla; espera a que ésta se disuelva y las *Peras Bartlett* casi se desbaraten, agrega el vino y retira del fuego, pasa esta mezcla por una coladera y reserva.
- Pon los quesos sobre unos platos, mételos al microondas un par de minutos aproximadamente, o cuando veas que comienzan a suavizarse; si no tienes microondas hornéalos en una charola a unos 200°C unos minutos, cuidando para que no se derritan.
- Mientras, rebana a tu gusto la otra *Pera Bartlett*, rocía las rebanadas con unas gotas de limón para evitar que se oxiden.
- Cuando estén listos los quesos sírvelos bañados con la salsa tibia, adorna con la *Peras Bartlett* que rebanaste y termina la decoración con perejil picado. Sirve.

✓ La pera es una fruta baja en Kilocalorías, una pera mediana de 166 g tiene 100 Kilocalorías y tiene mucha fibra.

✓ La fibra dietética es un material de la pared celular de los vegetales que no se digiere por enzimas del organismo. Se divide principalmente en fibras solubles e insolubles.

✓ En las fibras solubles se encuentran las pectinas, gomas, mucílagos y en las insolubles, la celulosa, hemicelulosa y lignina.

Caprichos y Antojos

Verano exquisito

DIRECTORIO

CORPORATIVO FLOMON

DIRECTORA EDITORIAL
Rosario Ramos

DIRECTORA DE ARTE Y DISEÑO
LDG Susana Rodríguez Molofla

PRE-PRENSA DIGITAL
Aarón Olvera Villicaña

EDITORIAL MANGO

FOTOGRAFÍA
Peras Bartlett de California
Frutas de verano de California (Duraznos, Ciruelas y Nectarinas)
Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)
Cacahuates de Estados Unidos
Tomates de California
Papas de Estados Unidos

CORRECCIÓN
Lic. Marisol Moreno

VENTA DE ESPACIOS PUBLICITARIOS
Tels.: 5559-6903, 5559 6399, 5559 3020 y 5559 3023

correo electrónico:
publicidad_tm1@infosel.net.mx

INSTITUTO VERIFICADOR DE MEDIOS

CAPRICHOS Y ANTOJOS
Año 3, Núm. 54, 14 de septiembre de 2004, revista mensual

Editada por Editorial Mango S.A. de C.V. Editor Responsable: German Flores Montiel. Número de Reserva de Título en Derechos de Autor 04-2004-022013375300-102. Certificado de Licitud de Título en trámite. Certificado de Licitud de Contenido en trámite. Domicilio de la publicación: San Borja núm. 1031 2° piso, Col. Del Valle, C.P. 03100, México, D.F. Teléfono 55-59-50-20. Impresión: Transcontinental Editorial Offset, S.A. de C.V., Durazno # 1, Col. Las Pintas, Xochimilco, Tel. 5554-1750. Distribución D.F.: Unión de Voceadores y Expendedores de México, A.C. Distribución Foránea y locales cerrados: Publicaciones Citem, S.A. de C.V., Av. del Cristo # 103, Col. Xocoyahualco, Tlalnepantla, Edo. de México, C.P. 54080, Tel. 5258-0200.

EL EDITOR NO SE HACE RESPONSABLE DEL CONTENIDO DE LOS ANUNCIOS, NI DE OFERTAS REALIZADAS POR LOS ANUNCIANTES. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL. Copyright D.R. © Editorial Mango, S.A. de C.V.
PRINTED AND MADE IN MEXICO
IMPRESA Y EDITADA EN MÉXICO
COLOMBIA: Distribuidoras Unidas. Tel.: 413-9300
VENEZUELA: Distribuidora Continental. Tel.: 406-4155

Para sugerencias y dudas, comunícate al tel.: 55-59-50-20 ext 128 o a nuestro correo electrónico: deliciasmx@hotmail.com

Peras Bartlett de California
2 Ensalada de peras con nuez
3 Empanadas de peras y queso
4 Pechugas rellenas
5 Queso almendrado
6 Mil hojas de pera y frutillas
7 Espuma de peras

Frutas de verano de California (Duraznos, Ciruelas y Nectarinas)
8 Sangría
9 Medallones de lomo en salsa de ciruela
10 Pescado con chutney de durazno y nectarinas
11 Tartaletas de frutas de verano y queso crema
12 Mil hojas de frutas de verano
13 Helado de durazno

Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)
14 Clericot con jugo de arándanos
15 Ensalada de pavo y arándanos
16 Salmón con tocino, arándanos y arúgula
17 Granizado de arándanos y café

Cacahuates de Estados Unidos
18 Dip de champiñones y cacahuates
19 Tomatitos rellenos con arroz al curry
20 Verduras doradas y cacahuates
21 Pescado en tiras con cacahuates

Tomates de California
22 Ensalada de lechuga y cuarterones de tomate
23 Tomate y porto bello
24 Tomates rellenos de carne
25 Chutney de tomate

Papas de Estados Unidos
26 Botana de papa y camarones
27 Medias lunas de papa
28 Curlys con queso feta
29 Brochetas de rejillas con salsa de barbacoa
30 Cazuelitas de cáscara de papa
31 Asado de pollo y papa
32 Hot cakes de papa
2ª Camembert tibio
3ª Papas con hierbas

PERAS BARTLETT DE CALIFORNIA

Ensalada de peras con nuez

Peras Bartlett de California

Porciones 6

Las peras, además de deliciosas y jugosas tienen bajo contenido de Kilocalorías, son excelente fuente de vitaminas, principalmente de vitamina A, E y C, minerales como potasio, con alto contenido en fibra dietética, y están listas para comerse a cualquier hora.

- **4** *Peras Bartlett peladas y partidas en gajos y sin semilla; rociadas con unas gotas de limón para evitar que se oxiden*
- **2** *manojos de berros lavados y desinfectados*
- **80 g** *de queso fresco en rebanadas*
- **75 g** *de nuez picada*
- *Aceite para freír las nueces*

ADEREZO

- **1/4** *de taza de aceite de oliva*
- **70 g** *de queso roquefort*
- **1/2** *taza crema*
- **2** *cucharadas de vinagre*
- *Sal y pimienta*

ADEREZO: Prepáralo licuando el aceite de oliva, crema, queso roquefort y vinagre; sazona con sal y pimienta al gusto.

Coloca en una ensaladera el berro, las rebanadas de *Peras Bartlett* y el queso fresco. Fríe las nueces en un poco de aceite. Baña con el aderezo y adorna con la nuez.

El contenido de fibra de una pera mediana es de 4 gramos.

- *Una dieta alta en fibra dietética es de 10 a 13 gramos por cada mil Kilocalorías que se ingieran, es decir aproximadamente 20 a 35 gramos al día.*
- *Se considera una dieta con bajo contenido de fibra dietética si es de 4 a 5 gramos de fibra al día.*
- *Para cubrir los requerimientos de fibra hay que consumir abundantes frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas.*
- *La fibra dietética retiene agua, lo cual ayuda a que el bolo intestinal aumente de volumen y disminuye el tiempo de tránsito intestinal.*

Empanadas de peras y queso

6 *Peras Bartlett peladas*
200 g *de queso manchego rallado*
400 g *de pasta hojaldrada*
1/3 *de barra de mantequilla*
1 *taza de nuez picada*
Sal, al gusto
1 *huevo batido para barnizar*

- Extiende la pasta hojaldrada con un rodillo y corta círculos de 10 centímetros de diámetro.
- Corta las *Peras Bartlett* en cubitos delgaditos, quitándole las semillas. Acomoda las *Peras Bartlett* en cada círculo, con un poco de queso y nuez picada.
- Cierra las empanadas muy bien para que no se abran en el horno y barnízalas con el huevo batido. Puedes picar con un tenedor la parte del centro, acomodálas en una charola enmantequillada. Hornéalas en horno precalentado a 150°C o hasta que se cuezan. Puedes acompañarlas con ensalada.

La pera contiene fibra soluble e insoluble

- *Ayuda al funcionamiento normal del aparato digestivo.*
- *La fibra soluble tiene gran importancia ya que atraviesa la mucosa intestinal, pasa al torrente sanguíneo y colabora en el arrastre de los excesos de colesterol.*
- *Ayuda a evitar el estreñimiento.*
- *Es recomendable que se consuma en cantidad suficiente, por lo que si comes alimentos ricos en fibra, entre ellos varias peras, contribuye a que puedas cubrir los requerimientos de fibra.*
- *Se recomienda tomar más de 8 vasos de agua al día, para lograr sus beneficios.*

Porciones 6

Peras Bartlett de California

PERAS BARTLETT DE CALIFORNIA

Peras Bartlett de California

Pechugas rellenas

Porciones 6

- **6** *Peras Bartlett descorazonadas, rebanadas y rociadas con unas gotas de limón para evitar que se oxiden*
- **3** *pechugas de pollo partidas a la mitad sin hueso*
- **1** *barra de mantequilla*
- **1** *taza de cebolla picada*
- **1** *taza de vino blanco*
- **100 g** *de queso manchego rallado*
- **1** *taza de crema*
- *Sal y pimienta, al gusto*
- **2** *peras para el adorno, rociadas con unas gotas de limón*

- Lava las pechugas de pollo y sazona con sal y pimienta por todos lados. Rellena las pechugas con un poco de cebolla, *Peras Bartlett* rebanadas, un poco de mantequilla y sazona con un poco de pimienta y sal.
- Coloca las pechugas en una charola de horno con un poco de agua y hornéalas en horno precalentado a 150°C hasta que se cuezan. Mientras derrite el queso rallado a Baño María, agrega el vino y la crema, mezcla muy bien; prueba y sazona con sal y pimienta.
- Saca las pechugas colócalas en un platón y baña con la salsa de queso, adorna con las *Peras Bartlett* que reservaste. Acompaña con una ensalada o verduras de la estación.

Recuerda, la pera contiene vitamina A

- *Tiene acciones esenciales en la visión, el crecimiento, el desarrollo de los huesos, la formación y conservación de los tejidos epiteliales.*
- *Importante en los procesos inmunológicos y en la reproducción normal.*
- *También es necesaria para el crecimiento y desarrollo del esqueleto. Se requiere para el desarrollo del hueso normal, así como en las células epiteliales que forman el esmalte en el desarrollo de los dientes.*

Queso almendrado

Porciones 6

- **4** *Peras Bartlett*
- **200 g** *de queso crema*
- **100 g** *de requesón*
- **1/3** *de cebolla picada muy fina*
- **1** *taza de almendras, de preferencia fileteadas*
- **1/3** *taza de aceite de oliva*
- *Sal y pimienta al gusto para sazonar*

En una sartén con el aceite caliente, dora ligeramente las almendras y al sacarlas déjalas sobre un papel absorbente y ponles sal. En la misma sartén acitrona ligeramente 2 *Peras Bartlett* picadas finas y al retirarlas del fuego pon un poco de sal y pimienta.

Machaca los quesos con un tenedor e incorpóralos con la cebolla, sazona bien y agrega las *Peras Bartlett* picadas, mezcla con cuidado y forma una bola ayudándote con un cuchillo; refrigera un rato, cuando lo vayas a servir cúbrelo con las almendras y sirve acompañado con las otras *Peras Bartlett* rebanadas en gajos gruesos y rociadas con unas gotas de limón para evitar que se oxiden.

La pera es buena fuente de vitamina C

- *Tiene funciones celulares importantes, juega un papel esencial en el metabolismo.*
- *Presenta una acción estimulante en la absorción de hierro.*
- *Promueve la resistencia a infecciones, también es importante en respuestas inmunológicas, así como en la cicatrización de heridas.*
- *Es necesario aumentar la ingestión de vitamina C para conservar sus valores normales durante el estrés, también en estados como traumatismos, fiebre, infecciones o temperaturas ambientales elevadas; también en personas que fuman, pues se ha visto que están presentes concentraciones bajas de esta vitamina.*

Mil hojas de pera y frutillas

Porciones 6

- **3** *Peras Bartlett rociadas con unas gotas de limón para que no se oxiden*
- **1/2** *taza de frambuesas, o fresas, o moras*
- **1/2 k** *pasta filo Mantequilla, al gusto*
- **1/3** *taza de azúcar glass*

RELLENO

- **1** *cucharada de vainilla*
- **2** *yemas de huevo*
- **1** *taza de crema o leche*
- **2** *cucharadas de fécula de maíz*
- **1/2** *taza de azúcar*

- Extiende una hoja de la pasta filo sobre una superficie plana, úntale mantequilla casi derretida, coloca otra hoja, pon más mantequilla y así sucesivamente, repite la operación unas 5 veces (es decir 5 hojas).
- Corta unos rectángulos al tamaño deseado y después unas tiras que pegarás con más mantequilla a todo alrededor del rectángulo. En horno precalentado hornéalas a 250°C, poniéndolos en una charola engrasada aproximadamente 15 minutos o hasta que doren, retira del fuego y reserva.
- **RELLENO:** En una cacerola a fuego bajo, pon la crema y la vainilla, agrega la fécula e incorpora muy bien; deja que suelte el hervor moviendo continuamente, agrega el azúcar y bate enérgicamente. Retira del fuego y ya tibia agrega las yemas batidas y regresa a la estufa prendiendo el fuego, de preferencia bajo y espera a que espese. Cuando esté lista la salsa, ponla en la base de los pastelitos. Coloca las *Peras Bartlett* con las frutillas espolvoreando el azúcar glass encima y sirve.

Las peras también contienen vitamina E

- *Es un antioxidante, actúa en la conservación de tejidos epiteliales, en el intestino.*
- *La vitamina E aumenta la actividad de la vitamina A, evitando su oxidación.*
- *A nivel celular, protege las membranas celulares del deterioro, eliminando los radicales libres que contienen oxigeno.*
- *Cuando no hay vitamina E, se produce una destrucción que origina el desarrollo de una estructura celular anormal y alteraciones de la función celular.*

PERAS BARTLETT DE CALIFORNIA

Peras Bartlett de California

PERAS BARTLETT DE CALIFORNIA

Espuma de pera

Porciones 6

- **4** *Peras Bartlett cocidas, peladas y cortadas en trozos*
- **1** *taza de azúcar*
- **100 g** *de queso crema*
- **1/4** *taza de crema*
- **1/4** *taza de agua*
- **2** *sobres de grenetina natural*

SALSA DE CHOCOLATE

- **100 g** *de chocolate amargo*
- **1/2** *taza de crema*
- **1** *Pera Bartlett rebanada y rociada con gotas de limón para que no se oxide*

Licua las peras, el queso crema, crema y azúcar. Mientras, hidrata la grenetina en el agua y ponla a fuego bajo para que se disuelva; ya disuelta agrégala a la licuadora donde está el puré de pera y licua de nuevo hasta incorporar todo. Reparte la mezcla en moldecitos individuales y refrigera hasta que cuaje.

SALSA DE CHOCOLATE: En una cacerola a Baño María derrite el chocolate y agrega la crema sin dejar de batir hasta formar una salsa. Ya cuajados los moldecitos desmóldalos, pon cada uno en un plato y baña con la salsa de chocolate. Adorna con rebanadas de *Peras Bartlett*.

Las peras tienen potasio y mucho más

- *El potasio ayuda en la contracción de los músculos, equilibrio electrolítico, equilibrio y distribución de agua, equilibrio osmótico, equilibrio de ácidos y bases, entre otras funciones.*
- *Contiene minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, zinc, cobre, manganeso y selenio.*
- *Además la pera tiene otras vitaminas como vitamina B1, vitamina B2 Vitamina B6 y ácido pantoténico.*

California
DURAZNOS · CIRUELAS · NECTARINAS

Frutas de Verano de California
(Duraznos, Ciruelas y Nectarinas)

Con los beneficios que las frutas de verano nos proporcionan iniciemos un hábito único y trascendental. Consumir duraznos, ciruelas y nectarinas es invertir en bienestar.

Sangría

Porciones 6-8

- *4 tazas de vino tinto*
- *1/2 limón amarillo en rebanadas*
- *6 Duraznos de California pelados y rebanados*
- *1 naranja en rebanadas*
- *1/2 limón verde en rebanadas*
- *2 tazas de jerez dulce*

Combina todos los ingredientes en una jarra y refrigera por 4 horas. Sirve sobre hielo.

Una óptima nutrición radica por lo general en los hábitos que adoptamos.

Reflexionemos al respecto y tomemos la sabia decisión para convertir nuestra vida en una armónica conjunción de alegría y salud.

Medallones de lomo en salsa de ciruela

Porciones 6

- **1 k** *de lomo de cerdo*
- **1/3** *de cebolla troceada*
- **1** *diente de ajo*
- **1/4** *de taza de aceite*
- *Sal y pimienta, al gusto*

SALSA

- **6** *Ciruelas de California*
- **1/2** *taza de vino tinto*
- **1/4** *de taza de azúcar moreno*
- **2** *cucharadas de mantequilla*

- Limpia y salpimienta el lomo y déjalo una hora en refrigeración. Licua la mitad de la cebolla con el ajo y un poco de agua, unta el lomo con aceite y esta mezcla y hornéalo a 250°C por 40 minutos o hasta que esté cocido.
- **SALSA:** Acitrona la cebolla restante en la mantequilla derretida y una vez lista agrega las *Ciruelas de California* picadas, mezcla y baja el fuego; agrega el azúcar y el vino, deja hervir hasta que se desbaraten, cuando esté lista y tibia la mezcla licuala. Sirve los medallones bañados con la salsa y decorados con los gajos de las *Ciruelas de California* restantes.

Existen cuatro principios o elementos de la alimentación que el ser humano requiere para obtener una óptima nutrición: carbohidratos, grasas, proteínas y minerales.

- *Los carbohidratos son proporcionados por azúcares y almidones que están contenidos en las frutas y legumbres; están compuestos por los elementos carbono, hidrógeno y oxígeno.*
- *Los compuestos de carbohidratos se descomponen fácilmente en reacciones que acaban dando anhídrido carbónico y agua, liberando energía que el cuerpo utiliza en todas sus actividades.*

Frutas de Verano de California
(Duraznos, Ciruelas y Nectarinas)

California
DURAZNOS · CIRUELAS · NECTARINAS

Pescado con Chutney de durazno y nectarinas

Porciones 6

- **2** *Duraznos de California*
- **4** *Nectarinas de California*
- **1 k** *de pescado rebanado en 6 cortes gruesos*
- **1/3** *de una cebolla mediana, finamente picada*
- **1/2** *taza de azúcar moreno*
- **1** *diente de ajo picado*
- **1** *cucharada de semillas de cilantro*
- *El jugo de un limón*
- **1/2** *barra de mantequilla*
- **1/2** *taza de vino blanco*
- *Sal y pimienta, al gusto*

- Lava el pescado y salpimiéntalo, ponle trocitos de mantequilla encima y colócalo en un refractario con el vino y 1/3 de taza de agua; hornéalo a 200°C o hasta que esté cocido, baña constantemente con el jugo.
- Mientras, en una sartén derrite la mantequilla restante, acitrona la cebolla y el ajo, agrega las semillas de cilantro y las frutas picadas, así como el limón y el azúcar.
- Baja el fuego y deja hervir hasta que se desbaraten las *Nectarinas de California*. Pasa la mezcla por un colador y reserva. Cuando el pescado esté listo báñalo con la salsa y decora con cuadritos de *Durazno de California* y verduras de temporada.

La información de investigadores involucrados en los avances y aportaciones de los alimentos naturales, indica que un consumo diario de duraznos (150 g), nectarinas (150 g) y ciruelas (65 g) es la mejor vía para prevenir diversas enfermedades, incluidas las relacionadas con el corazón.

Se piensa que el entorno de donde proceden las frutas y verduras otorga la disponibilidad de fitonutrientes necesarios para preservar nuestra salud.

California
DURAZNOS · CIRUELAS · NECTARINAS

Frutas de Verano de California
(Duraznos, Ciruelas y Nectarinas)

Frutas de Verano de California (Duraznos, Ciruelas y Nectarinas)

California
DURAZNOS · CIRUELAS · NECTARINAS

Porciones 12

- **12** *tartaletas*
- **225 g** *de queso crema blando*
- **3** *cucharadas de azúcar*
- **1** *cucharada de leche*
- **3/4** *de cucharadita de esencia de vainilla*
- *Frutas de Verano de California (Duraznos, Ciruelas y Nectarinas)*
- *Kiwis y fresas*
- *Hojas de menta para decorar*

■ Bate con un tenedor el queso crema, azúcar, leche y la esencia de vainilla en un cuenco pequeño, llena con ello las tartaletas. Cubre con las frutas. Refrigera hasta el momento de servir y decora con la menta.

Existe una amplia gama de frutas y vegetales a nuestra disposición durante todo el año y sabemos que aparte de disfrutarlas representan una vida saludable, esta es una razón suficiente para incluirlas en nuestra dieta o consumo habitual.

Tartaletas de frutas de verano y queso crema

California
DURAZNOS · CIRUELAS · NECTARINAS

Frutas de Verano de California
(Duraznos, Ciruelas y Nectarinas)

Mil hojas de frutas de verano

Porciones 8

- **8** *campechanas o banderillas*
- **1** *lata de duraznos en almíbar*
- **1/2 k** *de Frutas de Verano de California (Duraznos, Ciruelas y Nectarinas), en cubos pequeños*
- **1** *bote pequeño de crema batida dulce*

- Licua los duraznos en almíbar hasta tener un puré fino.
- Sobre una campechana, pon una capa de crema batida y una capa de frutas.
- Decora con azúcar glass antes de servir. Lleva la salsa a la mesa o decora el plato bajo la campechana.

El consumo de Frutas de Verano de California (Duraznos, Ciruelas y Nectarinas) genera en el organismo un amplio espectro de fitoquímicos y nutrientes.

Las evidencias indican que los fitoquímicos (o químicos vegetales que se encuentran en frutas y verduras) protegen al cuerpo de ciertos tipos de enfermedades.

Diversas frutas, entre ellas los duraznos, ciruelas y nectarinas poseen una gran carga o porcentaje de fitoquímicos, que también han sido identificados en un grupo nutrimental llamado 'componentes fenólicos', que son poderosos antioxidantes.

Helado de durazno

Frutas de Verano de California
(Duraznos, Ciruelas y Nectarinas)

California
DURAZNOS · CIRUELAS · NECTARINAS

1 l *de helado de vainilla de buena calidad y consistencia dura*
8 *Duraznos de California medianos, pelados y en rodajas*
100 g *de azúcar*
2 *cucharadas de jugo de limón, recién exprimido*

Porciones 8

- Machaca los *Duraznos de California* con el azúcar y el limón y refrigera por 30 minutos. Después mezcla con el helado, vuelve a refrigerar y sirve inmediatamente.

✓ *En épocas remotas, los chinos cultivaban el durazno considerando este maravilloso fruto como un símbolo de larga vida e inmortalidad.*

✓ *El durazno viajó a través de las rutas de las caravanas hacia el Asia Menor y de ahí a Europa. A finales del siglo XVIII los misioneros españoles lo llevaron a California, logrando que su crecimiento en escala comercial se diera en el siglo siguiente. Actualmente existen más de 175 variedades cultivadas y comercializadas.*

Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)

El arándano es un fruto que proporciona vitaminas, minerales y fibra, la cual es necesaria para el funcionamiento normal del tubo digestivo; además, en algunos estudios se ha encontrado que el arándano y el jugo de arándano tiene varias propiedades. También pueden prepararse un sin fin de platillos con arándano, lo cual da gran diversidad a nuestra dieta, añadiendo todos los nutrimentos y obteniendo los beneficios de sus propiedades.

Cleric *con* jugo *de* arándanos

Porciones 4

Arándanos de Estados Unidos (Cranberries) deshidratados, para adornar al gusto
1/2 l *de jugo de Arándanos de Estados Unidos (Cranberries) frío*
1/2 l *de vino blanco espumoso frío*
1 *limón, el jugo*
1/2 *taza de jarabe natural o de azúcar*
1/2 *taza de vodka*
2 *tazas de frutas tropicales, picadas*
Limón para adornar

- Mezcla el vodka con el azúcar o jarabe, agrega el jugo de limón y pon las frutas tapadas a macerar un par de horas en el refrigerador.
- Al servir vacía la fruta con el vodka dentro de una jarra y agrega el jugo de *Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)* y el vino blanco. Sirve adornando con *Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)* deshidratados y limón.

- *En algunos estudios en que se tomó diariamente jugo de arándano, durante 3 meses, se encontró que hubo un aumento en los índices de antioxidantes.*
- *Debido a las propiedades del arándano se recomienda tomar su jugo diariamente 2 a 3 vasos al día.*
- *Debido a que la fruta puede consumirse fresca, es excelente en dietas de reducción, ya que es una fruta baja en kilocalorías.*
- *El arándano también puede combinarse con otros alimentos bajos en kilocalorías como otras frutas y verduras.*

Ensalada de pavo y arándanos

Porciones 4

- **1/2** taza de Arándanos de Estados Unidos (Cranberries) deshidratados
- **5** ramas de apio cortadas en juliana
- **2** rebanadas de pavo, corte grueso como de 150 g cada una
- **1/2** taza de crema ácida ligera
- **1/3** de taza de mayonesa
- **1** cucharada de mostaza dijon
- **1 1/2** cucharadas de vinagre blanco
- **8 a 10** hojas de lechuga
- Sal y pimienta recién molida, al gusto para sazonar

■ Coloca los apios en un recipiente con agua helada y refrigera un rato. Mezcla la crema con la mayonesa, mostaza, vinagre, sazona con sal y pimienta; guarda en un recipiente tapado dentro del refrigerador.

■ Lava bien y desinfecta las lechugas, colócalas en los platos, reparte los Arándanos de Estados Unidos (Cranberries), el pavo cortado a tu gusto y el apio. Acompaña con el aderezo que refrigeraste.

✔ Los arándanos contienen fitonutrientes, que son sustancias químicas que les da color y sabor, entre otras propiedades esas sustancias actúan como antioxidantes.

✔ Los antioxidantes ayudan a proteger el ADN celular y a evitar mutaciones que podrían causar cáncer, además fortalecen el sistema inmune.

✔ En algunos estudios en los que se tomó diariamente jugo de arándano, durante 3 meses, se encontró un aumento en los índices de antioxidantes.

Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)

CRANBERRY MARKETING COMMITTEE

Ensalada de pavo y arándanos

Porciones 4

- **1/2** taza de Arándanos de Estados Unidos (Cranberries) deshidratados
- **5** ramas de apio cortadas en juliana
- **2** rebanadas de pavo, corte grueso como de 150 g cada una
- **1/2** taza de crema ácida ligera
- **1/3** de taza de mayonesa
- **1** cucharada de mostaza dijon
- **1 1/2** cucharadas de vinagre blanco
- **8 a 10** hojas de lechuga
- Sal y pimienta recién molida, al gusto para sazonar

■ Coloca los apios en un recipiente con agua helada y refrigera un rato. Mezcla la crema con la mayonesa, mostaza, vinagre, sazona con sal y pimienta; guarda en un recipiente tapado dentro del refrigerador.

■ Lava bien y desinfecta las lechugas, colócalas en los platos, reparte los Arándanos de Estados Unidos (Cranberries), el pavo cortado a tu gusto y el apio. Acompaña con el aderezo que refrigeraste.

✔ Los arándanos contienen fitonutrientes, que son sustancias químicas que les da color y sabor, entre otras propiedades esas sustancias actúan como antioxidantes.

✔ Los antioxidantes ayudan a proteger el ADN celular y a evitar mutaciones que podrían causar cáncer, además fortalecen el sistema inmune.

✔ En algunos estudios en los que se tomó diariamente jugo de arándano, durante 3 meses, se encontró un aumento en los índices de antioxidantes.

Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)

CRANBERRY MARKETING COMMITTEE

Salmón con tocino, arándanos y arúgula

Porciones 4

- *1 taza de Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)*
- *1 taza de jugo de Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)*
- *8 rebanadas de tocino*
- *4 echalotes picados*
- *1/3 de taza de vinagre balsámico*
- *1 cucharada de consomé de pollo*
- *Aceite de oliva, el necesario*
- *4 filetes de salmón de 150 g cada uno*
- *2 tazas de hojas pequeñas y tiernas de arúgula*
- *2 tazas de hojas de lechuga roja o la de tu preferencia*
- *Sal y pimienta, al gusto para sazonar*

- Precalienta el horno a 260°C. En una sartén fríe el tocino hasta que esté crujiente. Escurre sobre toallas de papel y deja enfriar, quita el exceso de grasa del tocino y vuelve a colocar la sartén a temperatura media.
- Agrega 2 cucharadas de aceite a la sartén, acitrona el echalote y saltea de 1 a 2 minutos, añade el vinagre moviendo para raspar cualquier pedacito que quede pegado a la base de la sartén, agrega *los Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)* y el consomé; baja un poco el fuego y hierve 1 ó 2 minutos, integra 1/4 de taza de aceite de oliva y el jugo de *Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)*; sazona con sal y pimienta. Retira del calor y tapa para mantener caliente.
- Engrasa ligeramente una charola para hornear y acomoda los filetes previamente salpimentados. Asa en el horno de 13 a 15 minutos. Mientras se cocina el pescado, divide la arúgula y la lechuga entre platos individuales.
- Reserva 2 cucharadas de la mezcla de vinagre balsámico y baña las lechugas con el resto. Cuando el pescado esté listo, coloca una rebanada sobre cada plato, baña con la salsa. Sirve de inmediato y adorna con el tocino que reservaste.

✔ *Se ha visto que el jugo de arándano contiene una sustancia que ayuda a evitar que las bacterias se peguen a la membrana de las vías urinarias y también de la vejiga.*

✔ *Por su propiedad antiséptica, en especial sobre algunos gérmenes como es el caso de la Escherichia Coli, por lo que puede ayudar en la prevención o tratamiento de infecciones de las vías urinarias.*

✔ *No debe usarse el arándano como sustituto de los antibióticos durante una infección urinaria aguda.*

CRANBERRY MARKETING COMMITTEE

Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)

Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)

Granizado de arándanos y café

Porciones 4

- 1/2 *taza de Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)*
- 2 *tazas de jugo de Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)*
- 2/3 *de taza de azúcar*
- 2 *tazas de café express preparado o café americano muy cargado, caliente*

- Remoja los *Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)* en 1 taza de jugo de *Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)*. Mezcla la mitad del azúcar con el jugo de *Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)* y cuando se disuelva el azúcar agrega los *Arándanos de Estados Unidos (Cranberries)* y licua.

- Mete en un recipiente a congelar. En un tazón, mezcla el resto del azúcar con el café express caliente hasta que se disuelva. Congela dentro de un molde extendido.

- Después de 40 minutos checa que en las dos mezclas se empiecen a formar cristales pequeños, alrededor de las orillas. Con ayuda de un tenedor, mezcla y raspa alrededor de las orillas y esquinas para distribuir los cristales uniformemente.

- Mete de nuevo los recipientes al congelador y deja transcurrir otros 40 ó 45 minutos y repite la operación igual 3 veces más, o hasta que el contenido de los 2 moldes se cristalice todo. Tapa los moldes y cuando los sirvas llena las copas mitad y mitad de cada sabor y acompaña con las galletas de tu preferencia.

✔ El arándano contiene antocianidinas que ayudan a fortalecer el colágeno que forma parte de cartílagos, tendones y ligamentos; estas sustancias pueden ayudar en los procesos de estados inflamatorios de las articulaciones y de las encías.

✔ La pérdida de la visión por la edad se presenta en diversas formas, una es la Degeneración Macular, la prevención es la clave y se ha visto en estudios que el jugo de arándano puede ayudar, además de otras medidas como: tener luz adecuada, no forzar la vista, protegerse de la luz del sol, moderación y protección para los ojos al usar la computadora, mediante lentes especiales o pantalla especial.

Cacahuates de Estados Unidos

Nútrete comiendo cacahuates, ya que te dan energía, fibra, proteínas, vitaminas y minerales por lo que es recomendable incluirlos en tu dieta. Se recomienda una ración de 30 gramos al día, es decir un cuarto de taza.

Dijo de champiñones y cacahuates

Porciones 6

- *1 taza de Cacahuates de Estados Unidos, pelados*
- *2 tazas de champiñones picados*
- *1/2 taza de vinagre*
- *1/3 de taza de agua*
- *4 cebollas de cambray, finamente picadas con un poco de tallo*
- *2 clavos enteros*
- *2 hojas de laurel*
- *1/2 cucharada cafetera de sal, en grano*
- *2 cucharadas de azúcar*
- *1/2 cucharada cafetera de pimentón*
- *Sal, al gusto*
- *Tostadas, al gusto*

- Precalienta el horno a 200°C. Extiende los *Cacahuates de Estados Unidos* en una charola y tuéstalos en el horno durante 5 minutos. Reserva.
- En una cacerola revuelve el vinagre con el agua, azúcar, sal, cebollitas, clavos, laurel y pimentón. Deja que suelte el hervor a fuego moderado. Agrega los champiñones, deja que hierva otra vez, baja la flama y hierve a fuego lento sin tapar, durante 5 minutos; quita el laurel y los clavos.
- Una vez tibia la mezcla, licua con los *Cacahuates de Estados Unidos* reservando una tercera parte, al servir rocía el pimentón, los *Cacahuates de Estados Unidos* que reservaste, picados. Sirve tibio con tostadas.
- Puedes adornar con perejil picado encima o tallos de cebolla rebanada.

✔ El cacahuate es buena fuente de proteínas, 30 gramos dan aproximadamente 7 gramos de proteínas.

✔ También te da energía 30 gramos de te dan aproximadamente 165 Kilocalorías.

✔ La fibra ayuda a controlar los niveles de azúcar y colesterol en la sangre y entre otros beneficios, la fibra da la sensación de saciedad que es importante cuando se está bajo un régimen de reducción de peso.

✔ El cacahuate contiene cerca de un 80% de grasa insaturada, la cual ayuda a bajar el colesterol LDL de la sangre.

✔ En algunos estudios se indica que el consumo frecuente de cacahuates y nueces pueden ayudar a disminuir el riesgo de padecer un infarto.

✔ La grasa es una fuente concentrada de energía y es un nutrimento vital, ya que proporciona los ácidos grasos esenciales que transportan vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D, E, que ayudan a mantener la piel saludable.

Cacahuates de Estados Unidos

Nútrete comiendo cacahuates, ya que te dan energía, fibra, proteínas, vitaminas y minerales por lo que es recomendable incluirlos en tu dieta. Se recomienda una ración de 30 gramos al día, es decir un cuarto de taza.

Dijo de champiñones y cacahuates

Porciones 6

- *1 taza de Cacahuates de Estados Unidos, pelados*
- *2 tazas de champiñones picados*
- *1/2 taza de vinagre*
- *1/3 de taza de agua*
- *4 cebollas de cambray, finamente picadas con un poco de tallo*
- *2 clavos enteros*
- *2 hojas de laurel*
- *1/2 cucharada cafetera de sal, en grano*
- *2 cucharadas de azúcar*
- *1/2 cucharada cafetera de pimentón*
- *Sal, al gusto*
- *Tostadas, al gusto*

- Precalienta el horno a 200°C. Extiende los *Cacahuates de Estados Unidos* en una charola y tuéstalos en el horno durante 5 minutos. Reserva.
- En una cacerola revuelve el vinagre con el agua, azúcar, sal, cebollitas, clavos, laurel y pimentón. Deja que suelte el hervor a fuego moderado. Agrega los champiñones, deja que hierva otra vez, baja la flama y hierve a fuego lento sin tapar, durante 5 minutos; quita el laurel y los clavos.
- Una vez tibia la mezcla, licua con los *Cacahuates de Estados Unidos* reservando una tercera parte, al servir rocía el pimentón, los *Cacahuates de Estados Unidos* que reservaste, picados. Sirve tibio con tostadas.
- Puedes adornar con perejil picado encima o tallos de cebolla rebanada.

✔ El cacahuate es buena fuente de proteínas, 30 gramos dan aproximadamente 7 gramos de proteínas.

✔ También te da energía 30 gramos de te dan aproximadamente 165 Kilocalorías.

✔ La fibra ayuda a controlar los niveles de azúcar y colesterol en la sangre y entre otros beneficios, la fibra da la sensación de saciedad que es importante cuando se está bajo un régimen de reducción de peso.

✔ El cacahuate contiene cerca de un 80% de grasa insaturada, la cual ayuda a bajar el colesterol LDL de la sangre.

✔ En algunos estudios se indica que el consumo frecuente de cacahuates y nueces pueden ayudar a disminuir el riesgo de padecer un infarto.

✔ La grasa es una fuente concentrada de energía y es un nutrimento vital, ya que proporciona los ácidos grasos esenciales que transportan vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D, E, que ayudan a mantener la piel saludable.

Tomatitos rellenos con arroz al curry

3/4 *de taza de Cacahuates de Estados Unidos, pelados y picados*
30 *tomatitos cherry*
1 *taza de arroz cocido*
1/2 *taza de crema*
3 *cucharadas de aceite de oliva*
1 1/2 *cucharada cafetera de curry*
1/3 *de cebolla finamente picada*
1/2 *taza de perejil fresco, picado*
Sal y pimienta negra, al gusto

Porciones 6

- Fríe en una cucharada de aceite los *Cacahuates de Estados Unidos* con un poco de sal y reserva.
- Rebana la parte superior de los tomatitos y retira con cuidado la pulpa y las semillas, salpimiéntalos un poco y reserva.
- En una sartén con el aceite restante, acitrona la cebolla, la mitad de los *Cacahuates de Estados Unidos* y el curry; sofríelo un poco, agrega la crema y cuando suelte el hervor, añade el arroz, la mitad del perejil y sazona con la sal y pimienta. Rellena los tomatitos cuando el arroz esté tibio y sirve poniéndoles encima los *Cacahuates de Estados Unidos* y el perejil restante.

✔ *Los cacahuates no contienen colesterol.*
✔ *Las vitaminas son necesarias en los procesos internos del cuerpo y los cacahuates contienen 5 de las 9 vitaminas esenciales.*
✔ *La Tiamina o Vitamina B1 es necesaria para el funcionamiento normal del sistema nervioso, apetito y digestión.*
✔ *La Vitamina B2 o riboflavina ayuda a la piel a mantenerse saludable y apoya al funcionamiento normal de los ojos.*
✔ *La Vitamina B6 ayuda en la formación de glóbulos rojos para el transporte de oxígeno en el cuerpo.*

Cacahuates de Estados Unidos

Verduras doradas y cacahuates

Porciones 6

- **3/4** *de taza de Cacahuates de Estados Unidos, pelados*
- **1/3** *de barra de margarina*
- **2** *cucharadas de harina*
- **1/2** *taza de leche*
- **1/2** *taza de crema*
- **200 g** *de pasta corta*
- **1/4** *de cucharada cafetera de nuez moscada*
- **1** *cucharada cafetera de mostaza en polvo o una cucharada de mostaza*
- **300 g** *de coliflor partida en ramitos*
- **250 g** *de brócoli*
- **250 g** *de setas*
- *Sal y pimienta, al gusto*

CUBIERTA

- **3/4** *de taza de Cacahuates de Estados Unidos, picados*
- **1/3** *de taza de harina integral*
- **1/3** *de taza de hojuelas de avena*
- **1/3** *de barra de mantequilla derretida*

■ Pon a cocer la pasta en agua hirviendo con sal, dejándola al dente.

■ Derrite la margarina en una sartén y rocía la harina, dórala ligeramente, añade poco a poco la leche y lleva a ebullición la salsa, sin dejar de mover. Baja el fuego y deja hervir unos 5 minutos. Sazona la mezcla con nuez moscada y mostaza. Agrega la crema y reserva.

■ Cuece las verduras menos las setas con sal, procurando dejarlas al dente. Mezcla la salsa con los *Cacahuates de Estados Unidos*. Añade las setas y las verduras. Coloca dentro de un molde previamente engrasado la pasta bien escurrida, encima agrega las verduras y cubre.

■ **CUBIERTA:** Mezcla los ingredientes secos y luego incorpora la mantequilla con las yemas de los dedos para hacer una pasta arenosa, cubre las verduras con la mezcla de *Cacahuates de Estados Unidos* que preparaste. Mete al horno precalentado a 200°C hasta que la cubierta quede dorada y esté todo caliente.

✔ *Los cacahuates también contienen Vitamina E, que es un antioxidante que protege a la vitamina A y a las células y tejidos. Es importante en el sistema inmunológico.*

✔ *La Niacina, que también contienen, es necesaria en muchos de los procesos del cuerpo, ayuda a mantener la piel saludable y el sistema nervioso.*

✔ *Los cacahuates también contienen ácido fólico que es importante en el desarrollo de células nuevas en el cuerpo, en especial durante el crecimiento y durante el embarazo.*

Cacahuates de Estados Unidos

Pescado en tiras con cacahuates

- *1 taza de Cacahuates de Estados Unidos, pelados y finamente picados*
- *400 g de pescado en tiras*
- *3/4 de taza de pan molido*
- *1 huevo*
- *Perejil, picado al gusto*
- *Aceite, el necesario*
- *Sal y pimienta, al gusto*

ADEREZO

- *3 cucharadas de mayonesa*
- *1/4 de taza de catsup*
- *1 cucharada de cebolla picada*
- *1 cucharada de pepinillo picado*

Porciones 6

- Lava el pescado y sazona con sal y pimienta. Reserva. Mezcla el pan molido, perejil y cacahuate; sazona con sal y pimienta. Reserva.
- Pasa el pescado por el huevo, luego por la mezcla de *Cacahuates de Estados Unidos* y fríe en una sartén con aceite caliente. Mezcla los ingredientes del aderezo y acompaña el pescado con esta salsa.

Los cacahuates también contienen minerales:

- ✔ *Magnesio, vital en la construcción de huesos y dientes, también en la formación de proteínas, transmisión de impulsos nerviosos y mantenimiento de la temperatura corporal.*
- ✔ *Cobre, útil en la formación de hemoglobina.*
- ✔ *Fósforo, fundamental para el crecimiento y mantenimiento de huesos y dientes.*
- ✔ *Potasio, necesario para el balance de agua en el organismo y en la formación de proteína.*
- ✔ *Zinc, ayuda en la formación de proteínas, también es necesario para una buena cicatrización.*
- ✔ *Hierro, importante en el transporte y distribución de oxígeno en las células.*
- ✔ *Calcio, necesario en el desarrollo y mantenimiento de huesos y dientes sanos.*

Tomates de California

Los tomates son delicias de la naturaleza que nos brindan salud y suculentas sensaciones, y para valorarlos y disfrutarlos aún más, es necesario conocer de ellos algunos aspectos relevantes que los ubicarán en forma definitiva en nuestra mesa y confianza.

Ensalada de lechuga y cuarterones de tomate

Porciones 4

- **3** *Tomates Bola de California en cuarterones*
- **1** *lechuga francesa*
- **1** *zanahoria rallada fina*
- **1** *pepino rebanado fino (opcional)*
- **10** *hojitas de hierbabuena, picada fina o menta*
- *Aceite de oliva, al gusto*
- **1** *limón, el jugo*
- *Sal y pimienta*

■ Lava y desinfecta la lechuga, una vez lista colócala en los platos, agrega el resto de los ingredientes y baña con la cantidad de aceite que gustes, el jugo de limón y sazona con sal y pimienta; adorna con la menta o hierbabuena.

✔ *No hay necesidad de confinar a los tomates al refrigerador pues se dañan sus enzimas, se afecta principalmente el aroma y el sabor, se genera un rompimiento en la estructura de las células, provocando una textura blanda y cristalina y, los tomates adquieren una tonalidad rosa. En otras palabras podemos decir que al refrigerar los tomates se destruyen las aportaciones nutrimentales que contienen.*

✔ *Tenerlos en un recipiente en un lugar fresco de la cocina, es una manera recomendable de almacenarlos.*

Tomate y porto bello

Tomates de California

Fresh California tomatoes

Porciones 8

- **4** *Tomates Bola de California*
- **6** *hongos porto bello, medianos ó 4 grandes*
- **6** *ramas de romero*
- **4** *echalotes rebanados*
- **1** *cucharada de consomé granulado*
- *Aceite de oliva*
- *Sal y pimienta, al gusto*

ADEREZO

- **3** *cucharadas de vinagre balsámico*
- *Aceite de oliva, el necesario*
- *Sal y pimienta, al gusto*

- Parte los *Tomates Bola de California* por la mitad y úntalos con aceite de oliva. Sazona con el consomé, hojitas de romero y algo del echalote.
- Asa los *Tomates Bola de California* en una plancha caliente o parrilla. Unta los hongos porto bello con aceite, sal y pimienta; ásalos de la misma manera.
- Una vez listos, coloca una base de *Tomates Bola de California*, 1 ó 2 hongos porto bello, según el tamaño; baña con el aderezo y encaja unas ramitas de romero de adorno.

- *El tomate tuvo su origen en el continente americano y fue cultivado por los aztecas y los incas alrededor del año 700 AC.*
- *Las semillas del tomate fueron llevadas a Europa, encontrando una rápida aceptación en los países mediterráneos como España, Italia y Portugal.*
- *Se le consideraba una fruta misteriosa; los franceses lo llamaban "la manzana del amor", los alemanes "la manzana del paraíso" pero los ingleses creían que era venenoso.*
- *En 1812, en Estados Unidos, los habitantes de la ciudad de New Orleans prepararon platillos utilizándolos, acabando con el temor que existía entre algunos colonizadores.*

Tomates rellenos de carne

Fresh California Tomatoes

Tomates de California

Porciones 4

- **2** *Tomates Bola de California*
- **1/2** *cebolla picada*
- **1/2** *kilo de carne molida*
- *Pan molido, el necesario*
- **100 g** *de queso manchego rallado*
- **2** *cucharadas de perejil picado*
- *Aceite el necesario*
- *Sal y pimienta, al gusto*

- Corta los *Tomates Bola de California* a la mitad y quita la pulpa dejando un centímetro en la orilla. En un poco de aceite fríe la cebolla y la carne, agrega la pulpa que sacaste de los medios *Tomates Bola de California* y deja que hierva por 5 minutos, sazona con sal y pimienta.
- En una charola de horno coloca los medios *Tomates Bola de California* y ponles un poco de sal, rellena con la carne que preparaste y ponla arriba el queso, el perejil y el pan molido.
- Hornea los *Tomates Bola de California* a 150°C por 10 minutos. Sírvelos acompañados de la lechuga.

✔ *Los tomates son frutos, no verduras o vegetales, como se cree comúnmente. Una fruta es la parte comestible de la planta, que contiene semillas a diferencia de un vegetal que tiene los tallos, hojas y raíces de la planta.*

✔ *Los tomates son frutos climatéricos: esto quiere decir que maduran aún después de haber sido cosechados.*

✔ *Proporcionan vitamina A, C y Potasio, elementos nutrimentales fundamentales para que nuestro organismo esté protegido contra diversas enfermedades y tenga suficiente energía para desempeñar las actividades cotidianas.*

✔ *Existen 1200 variedades de tomates pero los dos tipos en que se dividen son el "Bola" y el "Roma" o "Romas", estos últimos conocidos como "Saladet", "Guaje" o "Guajillo".*

✔ *Este fruto está conformado por 93.5% de agua.*

Tomates de California

Fresh California tomatoes

Porciones 6

- **6** *Tomates Bola de California*
- **1** *cebolla, picada gruesa*
- **8** *dientes de ajo rebanados*
- **1** *cucharada de jengibre finamente picado*
- **1** *cucharada de semillas de cilantro*
- **1** *cucharada de semillas de mostaza*
- *Chile de árbol, al gusto*
- **4** *pimientas de grano*
- **1/2** *taza de vinagre de vino*
- **4** *hojitas de laurel*
- *Aceite de oliva el necesario*

■ En 1/4 de taza de aceite acitrona la cebolla, ajo, jengibre y chile cortado en anillitos sin semillas, deja sofreir unos 5 minutos a fuego bajo.

■ Retira la piel y las semillas de los *Tomates Bola de California*, picalos y añádelos a la sartén de la cebolla reservando dos para la presentación, pero sácales la pulpa para que te sirvan como recipiente y agrega la pulpa a la que vas a freir, deja hervir unos 10 minutos a fuego suave, agrega las semillas, laurel y pimientas.

■ Añade el vinagre y sube el fuego, cuando suelte el hervor baja el fuego y espera a que se consuma gran parte del líquido y la mezcla espese un poco (20 minutos aproximadamente).

■ Puedes usarlo al momento. Ideal para acompañar quesos, carnes, pescado, etc. También puedes refrigerarlo en un frasco con tapa.

✔ *El tomate bola es buena fuente de vitaminas A y es alto en vitamina C, además contiene licopeno un pigmento que se ha estudiado por sus beneficios para la salud.*

✔ *Un tomate mediano de 146 g proporciona sólo 35 Calorías. Puedes comerlo en dietas de reducción.*

✔ *Contiene vitamina C, se recomienda consumir diariamente alimentos que la contengan ya que es hidrosoluble y no se puede almacenar para uso posterior.*

✔ *Contiene sodio (5 mg), azúcares (4 mg), fibra dietética (1 g), grasa total (5 g), proteína (1 g) y cero g de potasio, grasa saturada y colesterol.*

✔ *En un estudio se encontró que 7 raciones de tomate a la semana pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer cáncer de estómago, colon y recto en un 60%, debido al licopeno que contiene.*

Chutney de tomate

Papas de Estados Unidos

Botana de papas y camarones

Porciones 8

- **500 g** *de Papas de Estados Unidos, Fritas Onduladas*
- **400 g** *de camarón crudo mediano*
- **2** *tazas de pan molido*
- *Harina la necesaria*
- **2** *huevos*
- **3** *cucharadas de páprika*
- **3** *limones, el jugo*
- **1/2** *taza de perejil picado*
- *Aceite el necesario*
- **1** *cucharadita de consomé granulado de pollo*
- *Sal y pimienta, al gusto*

- Pela y lava los camarones sin quitarles la colita, ábrelos por la mitad como mariposa y retira la venita negra que tienen en el centro, lávalos de nuevo, déjalos con el jugo de limón y reserva.
- Mezcla en un recipiente una taza del pan molido con la páprika, consomé y perejil. Reserva.
- En otro recipiente pon 1/2 taza de harina. Reserva. Bate los huevos. Reserva. Pasa los camarones por la harina sacúdelos, luego mételos en el huevo y por último en el pan molido; aprieta ligeramente con las manos para que éste se adhiera, fríelos en aceite caliente. Reserva.
- Pasa las *Papas de Estados Unidos Fritas Onduladas* por el huevo batido que te sobró y luego por la harina restante previamente preparada con más páprika y sal; si es necesario agrega más harina. Fríelas en aceite bien caliente. Al servir pon los camarones en un platón con las papas y acompaña con la salsa de tu preferencia o mostaza.

Las papas con cáscara son una fuente excelente de potasio, que es grandioso para la salud cardiovascular.

De hecho, las papas califican para esta afirmación de salud aprobada por el U.S. Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos), la cual establece: "...Las dietas que contienen alimentos que son una buena fuente de potasio y que son bajos en sodio pueden reducir el riesgo de presión arterial alta e infartos..."

Sólo una papa ofrece el 21 % del Valor Diario de potasio.

El potasio también ayuda a retener el calcio, que es importante para tener huesos fuertes.

Papas de Estados Unidos

500 g *de Rebanadas de Papas de Estados Unidos, congeladas*
2 *cucharadas de mostaza*
1 *cucharada de salsa inglesa*
1/8 *de cucharadita de pimienta roja o pimentón*
1/8 *de cucharadita de pimienta blanca, molida*
1/2 *taza de aceite*
Aceite de oliva el necesario
4 *hojas de laurel*
6 *dientes de ajo*
1/2 *taza de cebolla morada*
1/2 *taza de pimiento verde, picado*
4 *salchichas partidas en 4 a lo largo, y después a lo ancho en cubos*
2 *cebollas de cambray incluyendo sus rabos, picadas*
Sal y pimienta al gusto

- En un recipiente pequeño, mezcla la mostaza, salsa inglesa, pimienta roja y blanca. Reserva.
- En una sartén antiadherente con la media taza de aceite y el aceite de oliva, fríe las Rebanadas de *Papas de Estados Unidos* con las hojas de laurel y pimienta negra moviendo de vez en cuando, espera a que estén doradas.
- Escurre perfectamente las *Rebanadas de Papas de Estados Unidos* y agrega el ajo, cebolla morada y pimiento. Añade las salchichas y deja que se doren un poco, agrega la mezcla de mostaza y deja que suelte el hervor. Sirve caliente. Si deseas adorna con cebollitas de cambray.

Porciones 8

✓ *Al hablar de vitamina C, no pienses sólo en naranjas - ¡piensa en papas! Las papas son una de las principales fuentes de vitamina C. Esta vitamina es un potente antioxidante que ayuda a estabilizar los radicales libres y puede evitar el daño celular. La Vitamina C también produce colágeno que ayuda a mantener junto el tejido óseo.*

✓ *Una papa mediana (5.3 onzas) con cáscara contiene 3 gramos de fibra, 12% de la ingesta diaria recomendada de fibra.*

✓ *Estudios preliminares muestran que la fibra es benéfica para un sistema digestivo saludable y puede ayudar a reducir algunos tipos de cáncer y posiblemente enfermedades cardiacas. De acuerdo con los investigadores de la Universidad del Estado de Pennsylvania, el consumo adecuado de fibra y agua ayuda a reducir el hambre entre las comidas.*

Curvas con queso feta

Papas de Estados Unidos

Porciones 8

- **500 g** *de Papas de Estados Unidos en Espiral*
- **200 g** *de queso feta*
- **1/3** *de taza de hojitas de mejorana fresca*
- **6** *ramitas de tomillo (las hojitas)*
- **1/3** *de taza de perejil picado*
- **2** *dientes de ajo finamente picados*
- *Aceite de oliva, el necesario*
- *Sal y pimienta, al gusto*

- Pica las hojitas de todas las hierbas, agrégales el ajo, 1/2 taza de aceite y sazona con sal y pimienta.
- Marina las *Papas de Estados Unidos en Espiral* en la mezcla de aceite que preparaste, colócalas en una charola de horno y hornéalas a 200°C hasta que estén doradas.
- Un poco antes de sacarlas, agrega el queso y el perejil; hornea de nuevo. Sirve cuando el queso comience a derretirse.

Las papas contienen antioxidantes, que protegen a los componentes celulares clave al neutralizar los efectos dañinos de los "radicales libres" un subproducto natural del metabolismo celular

Los radicales libres viajan a través de las células, interrumpiendo la estructura de otras moléculas, causando daño celular. Se cree que este daño celular contribuye al envejecimiento y a diversos problemas de salud.

En un estudio comparativo de la actividad antioxidante general de las papas, pimientos, zanahorias, cebolla y brócoli; las papas calificaron en segundo lugar justo después del brócoli.

Papas de Estados Unidos

Porciones 8

- **500 g** *de Papas de Estados Unidos de Reja*
- **8** *tomatitos cherry*
- **8** *cebollitas de cambray*
- **1/2** *taza de salsa catsup*
- **3** *cucharadas de mermelada de durazno o chabacano*
- **1/3** *de taza de jugo de naranja*
- **3** *cucharadas de azúcar o miel*
- *Aceite de oliva el necesario*
- **1** *cucharada de mostaza*
- *Palitos para brocheta*
- *Sal y pimienta, al gusto*

- Licua la salsa catsup con la mermelada, 4 cebollitas con un poco del tallo verde, la mostaza y el azúcar. Pon una sartén a fuego lento con 1/4 de taza de aceite y fríe esta salsa; agrega el jugo de naranja e incorpora, sazona con sal y pimienta. Deja hervir esta salsa unos 3 minutos o hasta que espese ligeramente.

- Mientras, barniza las *Papas de Estados Unidos de Reja* con un poco de aceite y de la salsa que preparaste; colócalas en una charola de horno al igual que las cebollitas y hornea a 250°C unos 10 minutos o hasta que estén doradas.

- Al salir sazona y ensártalas en los palitos de brocheta alternando con los tomatitos y cebollas. Sirve con la salsa barbacoa que preparaste.

Las papas contienen Glutation reductasa, un antioxidante que puede ayudar a proteger contra algunos tipos de cáncer.

Por porción, las papas junto con los aguacates, espárragos, calabaza, okra, coliflor, brócoli y jitomates crudos, tienen el nivel más alto de Glutation en comparación con otros vegetales.

Brochetas de rejillas con salsa de barbacoa

Cazuelitas de cáscara de papa

Porciones 6

- **3** *Papas de Estados Unidos Russets*
- **6** *cebollitas de cambray picadas*
- **1** *cucharada cafetera de ajo deshidratado*
- **1 1/2** *cucharadas de perejil, picado*
- **1/2** *barra de margarina*
- *Aceite, el necesario*
- *Sal y pimienta, al gusto*

- Parte las *Papas de Estados Unidos Russets* por la mitad y con la ayuda de una cuchara saca la pulpa de ellas, como rallando sin llegar a la cáscara; procura dejar un poco de papa.
- Cuando las *Papas de Estados Unidos Russets* estén listas rocía con aceite, reparte el ajo, sal y pimienta. Hornéalas por 40 minutos o hasta que estén doradas a 180°C.
- Mientras, fríe en la mantequilla la cebolla, las *Papas de Estados Unidos Russets* que sacaste y el perejil; retíralo del fuego. Saca las cazuelitas de papa del horno y rellénalas con la ralladura de papa, sazona y sirve.

- *Las papas contienen pequeñas cantidades de proteína.*
- *La proteína en las papas se encuentra entre la mejor de los vegetales.*
- *Los aminoácidos en la proteína son los bloques de construcción de las células humanas.*

Porciones 4

- **3** *Papas de Estados Unidos Russets*
- **1** *pechuga de pollo, partida por la mitad*
- **1/2** *cebolla picada*
- **2** *dientes de ajo, finamente picado*
- **200 g** *de ejotes cocidos y rebanados*
- **1** *taza de chícharos cocidos*
- **2** *zanahorias rebanadas*
- **1/2** *barra de mantequilla*
- **1** *taza de crema*
- **2** *cucharadas de consomé granulado de pollo*
- *Aceite, el necesario*
- *Sal y pimienta, al gusto*

- Pon a cocer la pechuga en suficiente agua hirviendo con una cucharada del consomé.
- Mientras, rebana finamente las *Papas de Estados Unidos Russets* y úntales un poco de aceite, salpimiéntelas, colócalas sobre una charola de horno sin encimarlas y hornea a 190 °C unos 30 minutos.
- Corta el pollo en tiras y reserva en una sartén, con 2 cucharadas de aceite acitrona el ajo y la cebolla, agrega la zanahoria y mezcla; cuando la cebolla esté transparente, agrega el resto de las verduras, pollo, la mitad de la mantequilla y la crema; sazona bien y retira del fuego.
- En un refractario previamente engrasado con la mantequilla restante, vacía la mezcla de pollo y verduras, cubre con las rodajas de papa que horneaste y mete el molde al horno para que se caliente y terminen las *Papas de Estados Unidos Russets* de dorarse. Sirve caliente.

✓ *El hierro es un mineral difícil de obtener en suficientes cantidades y falta en muchas dietas.*
✓ *Aunque pocos alimentos contienen grandes cantidades de hierro, las papas son una buena fuente.*
✓ *Cuando se consumen diariamente, las papas suministran más hierro que cualquier otro vegetal.*

Papas de Estados Unidos

Asado de pollo y papa

Hot cakes de papa

Papas de Estados Unidos

UNITED STATES Potato BOARD

2 *tazas de Papa de Estados Unidos Hash Browns*
1/3 *taza de cebolla, finamente picada*
2 *cucharadas de royal*
2 *cucharadas de estragón fresco picado*
1 *huevo*
1 *cucharadita de consomé granulado de pollo*
1 1/2 *taza de harina de trigo*
Margarina la necesaria
Leche la necesaria

SALSA

1/2 *taza de mayonesa*
1/2 *taza de crema*
1 *cucharada de alcaparras escurridas y picadas*
1 *cucharada de pepinillos picados*
1 *cucharada de estragón fresco picado*
1 *cucharada de vinagre blanco al estragón*

- Licua todos los ingredientes de los hot cakes, agrega 4 cucharadas de margarina derretida y 1/2 taza de leche, vuelve a licuar, checa que la pasta no quede muy espesa, que sea como para hot cakes y si la ves muy espesa agrega más leche.
- En una sartén antiadherente con un poco de mantequilla prepara los hot cakes.
- **SALSA:** Combina la mayonesa, crema, alcaparras, pepinillos, estragón y vinagre de estragón en un recipiente pequeño y mezcla bien. Cubre y refrigera. Al servir los hot cakes acompaña con la salsa.

Porciones 5

Las papas son una fuente sobresaliente de carbohidratos complejos. La fuente más importante de combustible para energía del organismo.
Los nutriólogos establecen que 50% del combustible diario del organismo debe provenir de los carbohidratos.

Papas de Estados Unidos

Papas con hierbas

Porciones 6

- **500 gr** *de Papas de Estados Unidos de Reja*
- **4** *cucharadas de mantequilla o margarina*
- **3** *echalotes o 1 cebolla mediana finamente picadas*
- **3** *dientes de ajo, pelados y machacados*
- **2** *cucharaditas de estragón fresco, picado*
- **2** *cucharaditas de cebollín fresco, picado*
- **2** *cucharaditas de perejil fresco, picado*
- *Aceite el necesario*
- *Sal y pimienta negra recién molida*

Derrite la mantequilla o la margarina en una sartén, agrega 1/3 de taza de aceite, fríe las *Papas de Estados Unidos de Reja*, cuando estén casi doradas agrega los echalotes o la cebolla y el ajo. Cocina a fuego lento durante 3 minutos hasta que estén semi crujientes mueve con cuidado, sazona con sal y pimienta, agrega las hierbas. Cocina, moviendo hasta que las *Papas de Estados Unidos de Reja* estén doradas, a tu gusto. Acompaña con la salsa de tu preferencia.